シチズンデジタル歩数計
TW600

取扱説明書
保証書付

・ お買い上げいただきありがとうございます。
・ ご使用前にこの「取扱説明書」をよくお読みのうえ、正しくお使いください。
・ 本書は保証書をかねておりますので、大切に保管してください。

シチズン・システムズ株式会社

目　次

安全上のご注意

この取扱説明書では、製品を安全に正しくお使いいただき、お客様や他の人々への危害や財産への損害を防止するためにいろいろな絵表示で説明します。

⚠ 警告	この表示の欄は「死亡または重傷を負う危険が想定される内容」です。
⚠ 注意	この表示の欄は「傷害を負う危険または物的損害が発生する危険が想定される内容」です。
	してはいけない「禁止」内容です。
	必ず実行していただく「強制」内容です。

⚠ 警告

● 電池や本体、付属のドライバーを乳幼児の手の届くところに置かないでください。
＞＞誤飲やけがの恐れがあります。

● 電池は絶対に火中に投げ込まないでください。
＞＞破裂する恐れがあります。

⚠ 注意

● 日頃より運動に慣れていない人は、医師やトレーナの指示に従ってください。
＞＞急な運動や無理な運動は危険です。

● けがや病気で治療中の人は、医師やトレーナの指示に従ってください。

取扱い、保管等のご注意

■■取扱いについて

● 絶対に分解しないでください。
＞＞故障の原因となります。

● ほこり、湿気の多いところや水のかかるところで使用したり、保管しないでください。
＞＞故障の原因となります。

● 過度の振動や衝撃を与えないでください。
＞＞故障の原因となります。

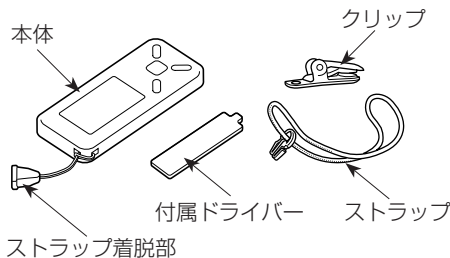
● 洗濯機に入れたり水中に落とさないようにご注意ください。
＞＞故障の原因となります。

● 装着するときにズボンなどの後ろポケットにいれないでください。
＞＞座ったときに破損、またはけがをする恐れがあります。

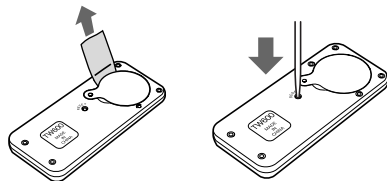
■■お手入れについて

● シンナーやベンジン、アルコールなどは使用しないでください。
＞＞本体の汚れは、やわらかい布でふき取ってください。

ご使用になる前に

以下のものがそろっているかご確認ください

電池絶縁シートを引き抜いてください

ご使用になる前に電池絶縁シートを矢印の方向(水平方向)に強く引き抜いてください。その後、リセットスイッチを押してから、8-10ページを参考に初期設定を行ってください。

特　長

1. 薄型歩数計

持ち歩きに便利な小型化、薄型化を実現しました。

2.「エクササイズ量」を表示

厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針2006」をもとに、歩行によるエクササイズ量を表示します。

→エクササイズ量とは　24ページ

3. いろいろな測定ができます

歩数、エクササイズ量、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均速度を測定します。

→各種データを見る（各測定値）　17ページ

4. 7日間の累計データを見ることができます

目標のたてかたは人それぞれです。1日1万歩の目標の他に、1週間の合計歩数を7万歩とされる方もいらっしゃるでしょう。そんなときに便利な「7日間の累計データ」を見る機能があります。
また、厚生労働省が勧める1週間のエクササイズ量を見るのに便利です。

→各種データを見る（累計データ）　19ページ

5. メモリーは14日分

午前2時になると、歩数をはじめとする24時間分の各測定データをメモリーし、表示が「0」になります。14日分のメモリーが可能で、継続的に歩く場合に便利です。

→各種データを見る（14日分メモリー）
16ページ

6. ここから何歩？を計ることができます。

今ここから歩き始めたら、あそこまで何歩だろう？というときに便利な「区間計測」が出来ます。

→各種データを見る（区間計測）　20-21ページ

7. 防滴構造

本製品は防滴構造ですので、小雨にぬれても問題ありません。ただし水道で洗ったり水中に入れたりすると故障の原因になりますのでご注意ください。

8. 電池交換の際にも前日までのメモリーデータは消えません。

9. 歩行の誤測定防止機能

本製品は誤測定防止機能により、6秒以上歩くと歩行と判断し、それまでの歩数に加算します。5秒以下の歩行や、手に持って2 ～ 3回振っただけではカウントしません。

10.省電力モード

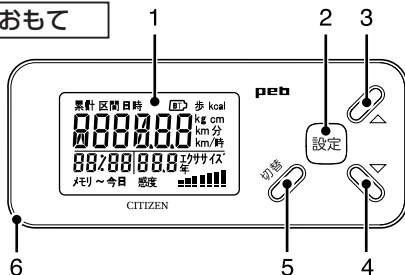
歩行やボタン操作がないと、約30秒後に省電力モードとなり、画面表示が消えます。歩行を開始すると画面は復帰します。

11.歩数表示画面自動復帰機能

約10秒間スイッチを押さないと歩数表示画面に自動的に戻ります。

各部の名称とはたらきについて

おもて

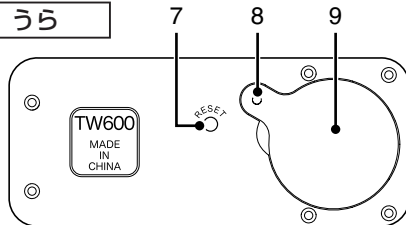
うら

1. 液晶表示部
この図は全点灯表示画面の状態を記載していますので実際の使用状態の表示とは異なります。

2. (設定)スイッチ
使用する表示画面（歩数、累計、区間計測、日時）を変更する。

3. (▲)スイッチ
14日分のメモリーを見る。区間を選ぶ、設定値を増やす。

4. (▼)スイッチ
14日分のメモリーを見る。区間を選ぶ、設定値を減らす。

5. (切替)スイッチ
測定データ（歩数、消費カロリー、脂肪燃焼量、歩行距離、歩行時間、平均速度）を見る。

6. ストラップ取付部（側面部）

7. リセットスイッチ
リセットスイッチを押すと約１秒間、液晶が全点灯表示します。リセットスイッチは電池交換時に押します。

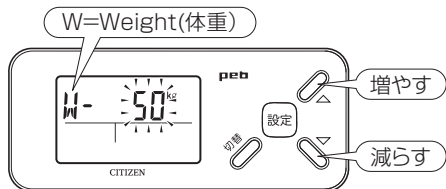
8. 電池蓋ネジ

9. 電池蓋

初期設定 （体重の設定）

【体重を設定】

1. リセットスイッチを押すと体重設定画面の「体重」が点滅します。

初期値は50kgです。

2. (▲) (▼)スイッチを押して体重をあわせます。

3. (設定)を1回押す。

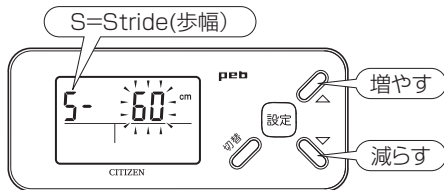
体重が確定され、歩幅が点滅します。

＊ 設定の途中で入力を間違えた場合は、8-10ページの初期設定を終えてから12ページをご参照ください。

初期設定 （歩幅の設定）

【歩幅を設定】

4. (▲) (▼)スイッチを押して歩幅をあわせます。

初期値は60cmです。

歩幅は以下を目安にして設定してください。

<身長>	<歩幅>
150cm：	55cm
160cm：	59cm
170cm：	63cm
180cm：	67cm

※ 歩幅は歩く速度が速くなると広がる傾向があります。本製品は歩く速度に応じて歩幅を自動的に補正します。

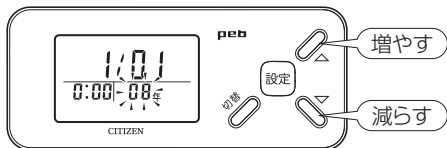
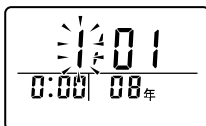
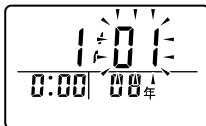
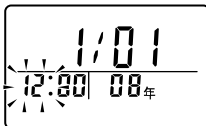
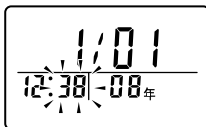
※ 歩行距離は、自動補正された歩幅と歩数から算出します。

5. (設定)スイッチを1回押します。

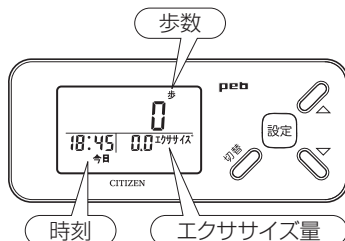
歩幅が確定され、「西暦」が点滅します。

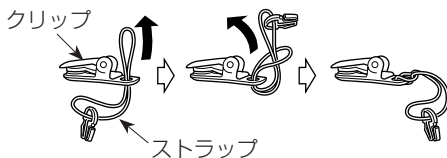
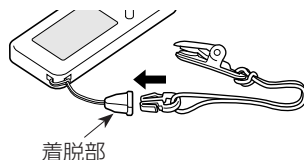
初期設定 （日付・時計の設定）

【日付／時計を設定】

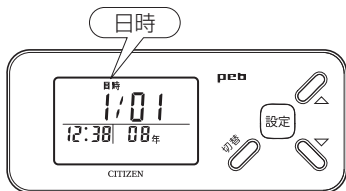
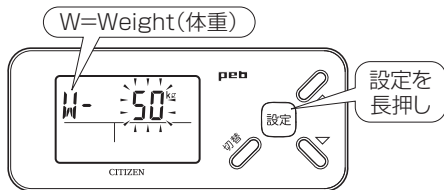
6. ▲ ▼スイッチを押して「西暦」をあわせます。設定を1回押すと確定します。

7.【月】を設定
▲ ▼スイッチで増減、設定スイッチで確定。

8.【日】を設定
▲ ▼スイッチで増減、設定スイッチで確定。

9.【時】を設定
▲ ▼スイッチで増減、設定スイッチで確定。

10.【分】を設定
▲ ▼スイッチで増減、設定スイッチで確定。

＊ 時計は24時間表示です。
＊ 設定を間違えた場合は、12ページをご参照ください。

初期設定 （設定終了画面）

【初期設定終了画面】

【ストラップのつけかた】

1. 付属のクリップにストラップを通します。

2. ストラップを着脱部につなぎます。

設定値を変更する

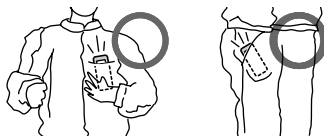
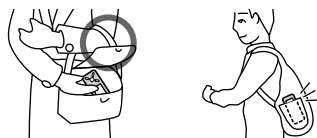
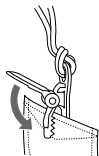
体重、歩幅、日付、時計を変更したいときは以下の手順で変更してください。

●設定スイッチを押し「日時」を表示します。

●設定スイッチを長押し（約2秒）すると「体重」が点滅します。

体重、歩幅、日付、時計の順で変更できますので、必要な項目を変更してください。(8-10ページ参照)

＊ 設定中に歩いても歩数はカウントされません。

持ち歩きかた

【ポケットにいれる】

シャツの胸ポケットやズボン、スカート、上着、ベスト等のポケットなど

【バッグにいれる】

＊ 落下防止のためにクリップをズボンやスカートまたはバッグの端にはさんでください。

＊ クリップをはさんだまま強く引っ張ると、はさんだ布地などをいためる場合がありますのでご注意ください。

保証規定/保証書

◆保証規定◆

1 有効保証期間は、お買い上げから1年です。
2. ご使用中、故障が発生した場合は、お買い上げの販売店または弊社お客様相談室へ本証に現品を添えてお申し出くださるか、またはお送りください。
3. 但し下記の場合は保証期間中でも有料修理となります。
   3.1. ご使用上で取り扱いの過誤（落としたり、強いショックを与えるなど）により発生した故障。
   3.2. 製品の改造、あるいは不当な修理により発生した故障。
   3.3. 火災、地震、水害などの不可抗力による故障および損傷。
4. 故障の原因が本製品以外に起因する場合。
5. 保証書のご提示がない場合および必要事項（お買い上げ日、販売店名など）の記入がない場合。
6. 本保証書は、日本国内においてのみ有効です。
7. 本保証書は再発行致しません。大切に保管してください。

◆保証書◆　　持込修理

CITIZEN
Micro HumanTech

本書は、お客様が取扱説明書に従い正しく使用したにもかかわらず万一故障した場合、本保証規定に従ってお買い上げ後1年間は無料修理を行なうことをお約束するものです。お客様に記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

TW600お買い上げ日　：	年	月	日

ご芳名	様	ご住所	
販売店名	住所		
	店名		

本製品の外観及び仕様は改良のために予告なく変更することがあります。

シチズン･システムズ株式会社
〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12　Tel. 042-468-4607

0804

正確に測定するために

■■次のような場合、正確に測定できないことがあります

● 本体をぶら下げた状態のとき
* 揺れが不規則になり正確に測定できません。必ずポケットやバッグに入れてください。（13ページ参照）

● 不規則な歩行をした時
* すり足のような歩き方やサンダル・ゲタ・ぞうりなどを履いて歩行した時には正確にカウントされません。また混雑した所で歩行が乱れた時なども、正確にカウントされません。
* 6秒未満の短時間の歩行を繰り返しても正確にカウントされません。

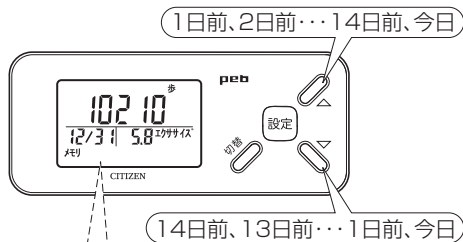
● 上下運動や振動の多いところで使用した時
* 歩行以外に、立ったり座ったりする動作、スポーツをする時、階段や急斜面の昇り降りをする時や、乗り物などの上下振動や揺れの多いところでは正確にカウントされません。
* 自動車や電車、自転車などに乗車中の振動がカウントされることがあります。

×ジョギング

各種データを見る(14日分メモリー)

【14日分のメモリーデータを見る】

●画面を歩数表示にします。

●(▲)(▼)スイッチを押すと14日前までのメモリーデータを見ることができます。

＊このとき(切替)スイッチを押すと各測定データを見ることができます。(17ページ参照)

＊メモリーデータは変更／修正できません

＊日付は必ず設定してください。

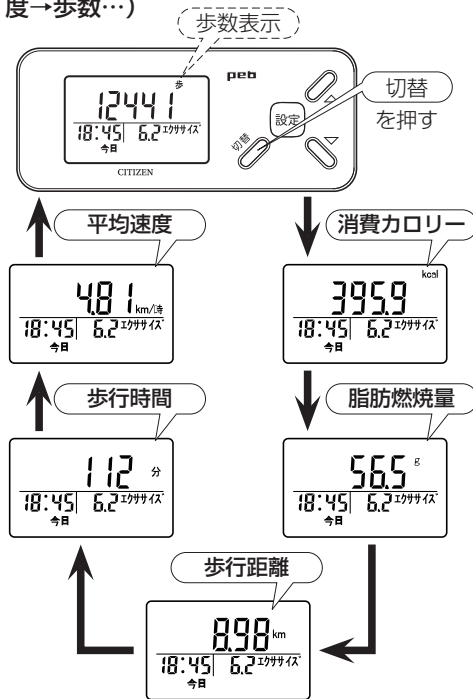
＊電池交換および裏面のリセットスイッチを押しても14日分のメモリーデータは消えません。

＊約10秒間スイッチを押さないと今日の歩数表示画面に自動的に戻ります。

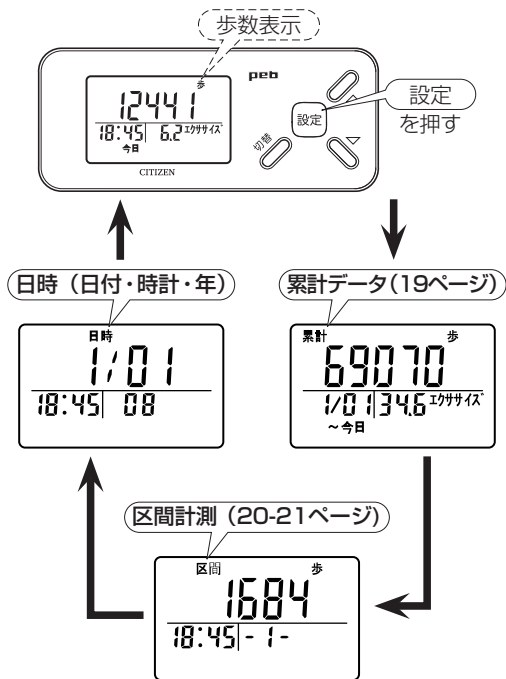
各種データを見る（各測定値）

【各測定値を見る】

●画面を歩数表示にします。

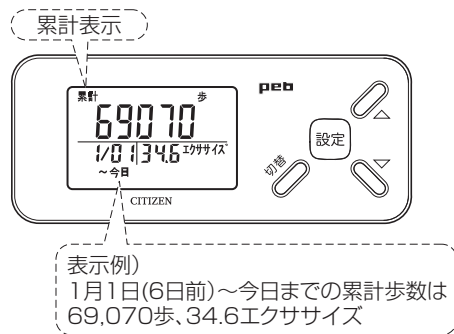
●(切替)スイッチを押すごとに上段の画面表示が切り替わり、下図のように各測定値を見ることができます。(歩数→消費カロリー→脂肪燃焼量→歩行距離→歩行時間→平均速度→歩数…)

各種データを見る(表示画面の変更)

【表示画面を変更する】

設定スイッチを押すごとに、下図のように画面が切り替わり､測定機能の変更ができます。(歩数→累計→区間→日時→歩数…)

＊ 約10秒間スイッチを押さないと今日の歩数表示画面に自動的に戻ります。

各種データを見る(累計データ)

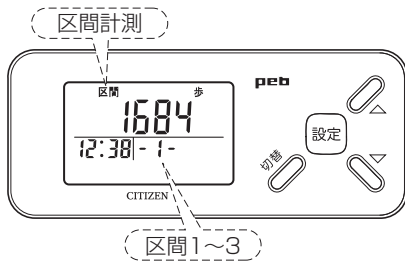
【7日間の累計データを見る】

● 設定スイッチを押すと画面に「累計」という文字が出てきます。7日間の累計データが表示されます。(6日前~今日まで)

＊ このとき切替スイッチを押すと各測定値を見ることができます。(17ページ参照)

＊ 今日の歩数画面に戻るときは、設定スイッチを3回押します。

＊ 約10秒間スイッチを押さないと今日の歩数表示画面に自動的に戻ります。

【区間計測】☺ 便利な機能

1. 設定スイッチを押すと画面に「区間」という文字が出てきます。任意の3区間を測定できます。

（使用例1）
区間1：駅までの歩数など、今から計りたいときに
区間2：出張している間の歩数を計測
区間3：1ヶ月分の歩数を計測

（使用例2）
区間1：5,000歩ごとの休憩の目安に
区間2：駅から休憩所までの距離の目安に
区間3：ハイキングの全行程の歩数を計測…等

2. ▲ ▼スイッチで区間（1 ～ 3）を選択します。
3. 設定スイッチを長押し（約2秒）して歩数表示を「0」にします。
4. ポケットやバッグに入れて目的地まで歩いてください。
5. 到着したら区間計測モードにして画面を確認してください。

＊ エクササイズ量は表示しません。

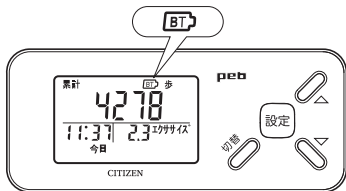
＊ 切替スイッチを押すと各測定値を見ることができます。（17ページ参照）

＊ 今日の歩数画面に戻るときは設定スイッチを2回押します。

＊ 999,999歩まで表示できます。

＊ 約10秒間スイッチを押さないと今日の歩数表示画面に自動的に戻ります。

電池消耗マークについて

電池が切れそうになると画面に[BT]が表示されます。お早めに(1週間以内）新しい電池（CR2032)と交換してください。

23ページの「電池交換のしかた」の手順に従って電池を交換してください。

＊ 電池交換は、朝など歩数計をご使用になる前に行ってください。本製品は午前2時に24時間分のデータをメモリーします。当日の使用を開始してから電池を交換すると、その日の電池交換前のデータが消去されますので予めメモすることをお勧めします。

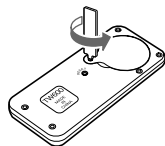
＊ 取り出した古い電池はお住まいの市区町村の廃棄方法に従って処理してください。

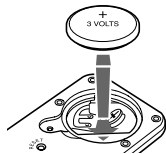
＊ 電池寿命は約6ヶ月です。付属の電池はお試し用ですので、電池寿命が短い場合があります。

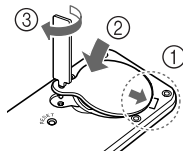
＊ 電池がすべてなくなると[BT]のみが表示されます。

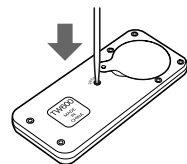
電池交換のしかた

1. 電池蓋をあけます

● 付属のドライバー、または市販の小型ドライバーで電池蓋ネジをはずします。

2. 電池をいれます

● 電池のプラス極(+)を上にして入れてください。
＊ 電池はCR2032です。

3. 電池蓋をしめます

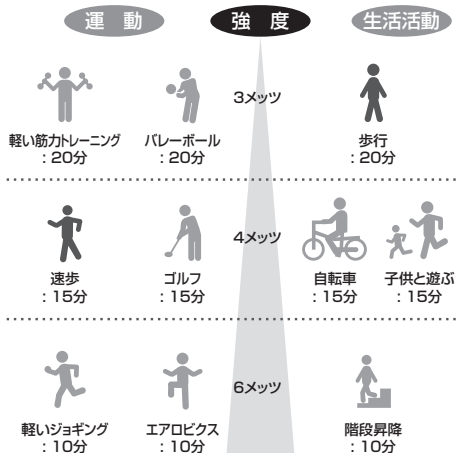
● パッキンが溝に入っていることをご確認ください。
① 蓋の爪部を本体に差し込む。
② 蓋を上から押さえる。
③ ドライバーでネジを締める。

4. リセットスイッチを押します

＊ 電池交換および裏面のリセットスイッチを押しても前日までのメモリーデータは消えません。ただし今日のデータは消去されますのでご注意ください。

＊ リセットスイッチを押すと液晶が全画面表示した後に、初期設定画面になります。8-10ページを参考に初期設定を行ってください。

エクササイズ量とは

エクササイズ量とは、厚生労働省が策定した「健康づくりのための運動指針2006」で示す身体活動量を表す単位です。生活習慣病予防のために、週に23エクササイズ以上の活発な身体活動（運動・生活活動）をすることが目標です。

エクササイズ量＝身体活動の強度×時間
身体活動の強度（メッツ）に身体活動の実施時間（時）をかけると「エクササイズ量」になります。
メッツ＝身体活動の強度
安静時の何倍に相当するかの「身体活動の強度」を表す単位です。普通歩行は3メッツに相当します。
本製品は歩数によるエクササイズ量を表示します。
参考）普通歩行（3メッツ）×1時間＝3エクササイズ
　　　速歩（4メッツ）×1時間　＝4エクササイズ

●1エクササイズに相当する活発な身体活動

こんなときは

BTが点灯	電池が消耗しています。新しい電池(CR2032)と交換してください。(22, 23ページ)
何も表示しない	・省電力モードのときは何も表示しません。振動を与えてください。 ・電池が正しく入っているか、向きを確認してください。 ・電池が切れていませんか。新しい電池と交換してください。 ・リセットスイッチを押してください。
電池を交換したらデータはどうなるの？	今日の測定値は消去されます。ただし体重と歩幅、14日分のメモリーデータは記憶されています。日付と時計が初期値に戻りますので再設定してください。 (8-10ページ)
歩数が少ない、多い	使い方が適切か確認してください。(13, 15ページ)
スイッチが効かない	裏面のリセットスイッチを押してください(7ページ)
メモリーデータを消去したい	消去できません。本製品は電池交換やリセットでメモリーデータが消えない仕様になっております。
歩幅の計りかた	つま先からつま先、またはかかとからかかとまでを計ってください。この取扱説明書を全部広げると約98センチなので参考にしてください。（1ページの幅は約7センチ）
歩数表示画面に戻る	約10秒間スイッチを押さないと今日の歩数表示画面に自動的に戻ります。

製品仕様

検出方式		3D加速度センサー
表示方法		LCD表示
表示内容	日付・時刻	24時間制（年/月/日/時/分）
	歩数	最大　：999999歩
	消費カロリー	最大　：99999.9kcal
	脂肪燃焼量	最大　：9999.9g
	歩行距離	最大　：999.99km
	歩行時間	最大　：99999分
	平均速度	最大　：99.99km/時
	エクササイズ	最大　：99.9エクササイズ
	14日分メモリー 7日間累計	歩数・消費カロリー・脂肪燃焼量・歩行距離・歩行時間・歩行速度・エクササイズ量
設定範囲	体重	20kg 〜 150kg
	歩幅	30cm 〜 120cm
精度	歩数	±5%（当社振動試験器による）
	時計	月差±30秒以下（22℃にて）
防滴（防滴Ｉ形）		JIS C 0920:2003規格適合
電源		DC 3V（CR2032電池1個）
電池寿命		約6ヶ月 （1日平均約1万歩歩行した場合）
使用温度範囲		0℃〜40℃
保存温度範囲		-20℃〜60℃
外形寸法mm		約73（幅）×31（高さ）×10（厚み）
表示寸法mm		約32.5（幅）×18.5（高さ）
質量		約25ｇ

※ 修理、交換の際には歩数データなどが消去される場合がございますのでご了承ください。

商品に関するご相談、お問い合わせは、
弊社お客様相談室でお受けいたします。

受付時間：10〜17時
月〜金（祝祭日、年末年始を除く）

フリーコール **0120-88-6295**
通話料金は無料です。

E-mail : support@systems.citizen.co.jp
http://www.citizen-systems.co.jp